5.094 Polievka šošovicová s mäsom a kyslou kapustou
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
šošovica	0,80	0,80	1,00	1,00	1,20	1,20	1,40	1,40
olej	0,15	0,15	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
múka hladká	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
cibuľa	0,30	0,25	0,30	0,25	0,30	0,25	0,50	0,42
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
cukor kryštálový	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
smotana	0,70	0,70	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
kapusta kyslá b. n.	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50	3,00	3,00
bobkový list	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
bravčové pliecko	1,50	1,50	2,00	2,00	2,20	2,20	2,50	2,50
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	
hmotnosť mäsa v g	9		12		13		15	

Výrobný postup

Šošovicu preberieme, umyjeme, namočíme do vody a uvaríme s bobkovým listom. Na oleji speníme očistenú, na kocky pokrájanú cibuľu, pridáme umyté, na kocky pokrájané mäso, ktoré dusíme do mäkka. Udusené mäso spojíme so šošovicou a kyslou kapustou, ktorú uvaríme zvlášť, zahustíme zápražkou, zjemníme smotanou a spolu varíme 20 minút. Dochutíme soľou a cukrom. Krátko povaríme.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	410	98	4,79	4,6	0,9	8,6	1,4	34,3	1,2	0,003	0,1	0,0	5,2	0,0
B	536	129	6,24	6,3	1,2	10,8	1,8	43,5	1,5	0,004	0,1	0,1	6,8	0,0
C	638	153	7,18	7,6	1,8	12,9	2,3	49,3	1,8	0,00	0,1	0,1	8,5	0,0

D	756	181	8,27	9,0	2,5	15,5	2,7	56,5	2,1	4 0,005	0,1	0,1	10,2	0,0